

## «Гиперактивный ребёнок»

### Гиперактивный ребёнок. Что делать родителям?

*У родителей к вечеру голова идет кругом: в доме все вверх дном, их сын беспрерывно меняет род занятий, только с десятого раза слышит просьбы и совсем не реагирует на замечания. В школе учитель начальных классов регулярно жалуется на то, что мальчик кого-то обидел, ударил или что-то разбил.*

Очень часто перед современными родителями возникают именно такие проблемы. В разговоре с учителем родители указывают на то, что самостоятельно справиться с ребенком они не могут. Чем вызвано подобное поведение и как можно помочь ученику начальных классов? В медицине и психологии таких детей называют гиперактивными.

Гиперактивность в детском возрасте — это совокупность симптомов, связанных с чрезмерной психической и моторной активностью. Обычно она диагностируется у детей, отличающихся повышенной импульсивностью и невнимательностью, — такие дети быстро отвлекаются, их одинаково легко и обрадовать и расстроить. Часто для них характерны агрессивное поведение и негативизм. В силу подобных личностных особенностей гиперактивным детям трудно сконцентрироваться на выполнении каких-либо задач, поэтому родители и учителя испытывают трудности в общении с ними.



Гиперактивность начинает проявляться уже с младенческого возраста и отчетливо заметна в 2—4 года. Однако все ее отрицательные стороны наиболее ярко проявляются в начальной школе. Невнимательность, непоседливость, агрессивность и непризнание каких-либо ограничений — вот неполный список бед школьного периода. Но гиперактивность имеет и позитивные стороны: ребенок в интеллектуальном развитии часто опережает сверстников, он любознателен, много знает и умеет.

Гиперактивность в настоящее время встречается достаточно часто, особенно среди мальчиков. Специалисты считают, что в 70 % случаев она проходит к подростковому возрасту. Тем не менее родительская позиция «ничего, с возрастом пройдет» тут абсолютно неприемлема. Если дети сохраняют подобные качества и в подростковом возрасте, то велика вероятность появления социально опасного поведения (нередко подростки имеют в своем «послужном списке» эпизоды агрессивного поведения и насилия, задержания правоохранительными органами, попытки покончить с собой). Безусловно, гиперактивному ребенку нужна своевременная и квалифицированная помощь.

Гиперактивность поддается коррекции, и многие ее проявления можно сгладить. Для начала хотелось бы выделить общеизвестные признаки.

### **О гиперактивности ребенка можно говорить, если:**

— он находится в постоянном движении и не в состоянии себя контролировать (даже если устал, он продолжает двигаться, а выбившись из сил, будет закатывать истерики и плакать);

— быстро и много говорит, глотает слова, перебивает, не дослушивает, задает миллион вопросов, но редко выслушивает ответы на них;

- его невозможно уложить спать, а если спит, то беспокойно;
- часто наблюдаются кишечные расстройства, иногда различные аллергические реакции;
- малыш неуправляемый, абсолютно не реагирует на запреты и ограничения, в любых условиях (дом, магазин, улица, школа) ведет себя одинаково активно;
- часто провоцирует конфликты, не контролирует свою агрессию (дерется, кусается, толкается, причем пускает в ход подручные средства: палки, камни);
- не способен надолго сосредоточиться даже на интересном для него занятии;
- избегает «скучных» заданий, а также тех, для решения которых необходимы умственные усилия;
- подвержен частым и резким сменам настроения;
- стремится сразу (здесь и сейчас) получить поощрение за какой-либо хороший поступок или успешно выполненное задание.

Если вы обнаружили у своего малыша хотя бы 6 из перечисленных выше признаков, то можно говорить о наличии у него гиперактивности.

### **Что надо делать, чтобы помочь гиперактивному ребенку**

- Прежде всего необходимо создать дома спокойную психологическую обстановку. Не должно быть спешки, при ребенке нельзя кричать, нервничать и резко менять планы. Чем вы будете более организованы сами, тем легче будет ребенку.
- Общаясь с ребенком, следует избегать приказных безапелляционных интонаций.
- Надо стараться придерживаться четкого режима дня. Обязательны прогулки на свежем воздухе с хорошей физической нагрузкой (бег, велосипед, ролики и прочее).
- Гиперактивного ребенка бесполезно ругать и наказывать — его поведение от этого только ухудшается. Необходимо спокойно объяснять ему, что можно делать, а что нельзя.
- Учите ребенка управлять своим настроением. Негативные эмоции могут появиться у каждого, поэтому надо предложить ему занятия, где есть возможность выплеснуть агрессивную энергию. Лучшим вариантом будет спортивная секция, выбранная в соответствии с его интересами и способностями.
- Прививайте любовь к чтению, рисованию, лепке. Давайте небольшие задания, постарайтесь заинтересовать ребенка и добивайтесь завершения работы.
- Самое главное — чаще хвалите ребенка за любые, даже маленькие, достижения. Высокая самооценка поможет ему стать успешным.
- Очень эффективны при гиперактивности игры и упражнения на релаксацию. Лучшим психотерапевтическим эффектом обладает вода. Постелите на полу (столе) клеенку, поставьте емкость с водой, выберите вместе игрушки, пригодные для игр с водой. Подключите фантазию, это поможет вашему ребенку снять высокую возбудимость и раздражительность.
- Оберегайте ребенка от переутомления. Не стоит устраивать вечерние кинопросмотры или походы в гости. Избегайте большого скопления народа и игр с другими гиперактивными детьми. Компьютерные игры лучше перенести на первую половину дня.